

# 身長が縮んでしまった！！

7組 山本 哲照

今から50年前1974年（昭和49年）の秋、皇居一周のジョギングから始まった運動習慣と、骨や筋肉の栄養源カルシウム、プロテイン、アミノ酸などのことを知識として蓄え、曲がりなりにもそれを取り入れた食生活のおかげで日常生活に必要な筋力を保つことができ、車の運転ができないからどこへ行くにも自分の脚で移動するしかなく脚力も同年代の男性に較べて衰えていないはずです。また循環器、消化器、呼吸器など臓器も異状なく生活してこられました。

私が以前と比べて大きく変化して悩まされていることが実は一つあります。それは「**身長が縮んでしまった？！**」ということです。こんなことを言えば昔からの親しい友人・知人からは「なに訳の分らんことを言ってるんだ？お前は**昔から縮んでいる**じゃないか！」と言われそうですが・・・確かに私は昔から背が低く、小中学校時代から整列するときはずっと前から5番目くらいが定位置でした。中学校時代まではそれほどでもなかったのですが、高校に入ってから周りの友達が成長期らしく背が伸びていったのに私は伸びがぴたりと止まってしまいました。一番背の高かった時の数値は**158センチ**でした。その後の大学時代や会社員時代の**健康診断の記録**では**全て身長は158センチ**となっています。現時点（2024年8月20日）で手元に残っていて確認できる資料で一番古い記録は2017年10月21日に国際医療福祉大学で行われた「**I n B o d y 検査表**」でそれには「**158cm、59kg**」とはっきり記録されています。ところが2018年から受診し始めた小田原市の長寿検診の報告書を見ると

（2017年	158センチ	国際医療福祉大学）
2018年	153.9センチ	小澤病院
2019年	153.8センチ	小澤病院
2020年	152.7センチ	小澤病院
2021年	152.1センチ	渡邊内科クリニック
2022年	152.5センチ	渡邊内科クリニック
2023年	150.5センチ	渡邊内科クリニック
2024年	149.8センチ	渡邊内科クリニック

7年の間に**8センチも縮んでしまっていた**のです。そう言えば2010年4月

にオープンしたフィットネスジム「フォービー」で言葉を交わすようになった女性会員は殆ど私と同じくらいの背格好でしたが、今では明らかに私の方が小さくなっているのが分かります。少なくとも平日このジムに通っている男性会員の中で間違いなく「私が一番背が低い」と胸を張って言えます。このジムではいつの間にか私の実年齢が知られてしまい、私の両脚の**大腿四頭筋**や**下腿三頭筋**が長年のジョギングによって、同年代の男性に較べて異常に発達しているのが女性会員のみならず男性会員の間でも話題になっているようです。トレーニング中に若い女性から声をかけられることもあり、今まで独りよがり気よくしていましたが、注目される原因はこの子供みtainな「**可愛いチビお爺さん**」が**実は80歳を超えている**という「**不釣り合いさ**」が目立っているのかもしれない。

1990年代は久野の分譲マンション「小田原サニータウン」に住んでいてあの近辺の丘陵地帯をよく歩き回っていました。ある日小学校の5、6年生と思しき数人の男児とすれ違いました。遠ざかっていく子供たちの話し声が聞こえてきました。「**小さいオジサンだなぁ！！**」私は大いに心が傷つき、萎えてしまいました。「オメエらみたいなクソガキに言われたくねえ！」と言いつ返したかったのですが・・・実際に彼らには「**小さいオジサン**」に見えたのでしょう。50代の時の話ですが、80代の今では「**もっと小さいオジサン**」に周りの人々には見られていることでしょう。

年を取ってから身長が縮むということは知識として承知していましたが。実際に友人がそうってしまった事実を見聞したことがありました。はっきりとした年は分かりませんが、10年くらい前でしょうか「小田高ホーム・カミング・デー」に参加した時同期生の故・根岸俊郎君と久しぶりに会いました。その時の根岸君は私の知っている根岸君とは別人のように背が低くなっていました、彼は小学校の頃から体格が大きく、成長してからはおそらく175センチを超えていたと思います。彼は「**病気で9センチ縮んでしまったよ**」と苦笑いしていましたが、今自分が同じ境遇に陥ってしまいました。今になってあの頃の彼の心境が手に取るようにしみじみと分ります。

今から30年くらい前でしょうかテレビの演芸番組で人気を博していた「**玉川カルテット**」と言う漫談グループがありました。4人の男性がギターや三味線をかき鳴らし、コントを演じるものでかなり人気がありました。その中で一番小柄な男がコント中に歌う決め台詞でこのお粗末な駄文を締めたいと思います。

**「金も要らなきや女も要らぬ。私やも少し背が欲しい！」**

おあとがよろしいようで・・・